



Sportwelt  
Verlag

DANIEL  
MEIER

# GO HARD OR GO HOME

FASZINATION ULTRATRIATHLON





**Sportwelt  
Verlag**

# Go hard or go home

**Faszination Ultratriathlon**

Daniel Meier  
in Zusammenarbeit mit Iris Hadbawnik

Das Thema Ultratriathlon ist viel zu komplex, um allen Aspekten dieses Sports bis ins kleinste Detail gerecht zu werden, doch gerade diese Unwägbarkeit ist für mich so reizvoll – dass man eben nicht alles haarklein planen kann, sondern immer wieder mit neuen Situationen konfrontiert wird. Auch über jeden der im Buch genannten Athleten und jedes Thema könnte man ein eigenes Kapitel schreiben. Dennoch hoffe ich, dass es mir gelungen ist, mit „Go hard or go home“ ein breites Spektrum abzudecken und dem Leser die Faszination des Ultratriathlons mit all seinen Facetten gebührend zu vermitteln.

Hinweis: Wir wissen, dass es sich beim *Ironman* um eine eingetragene Marke und keine Distanz handelt. Da aber die Bezeichnung „Ironman-Distanz“ für viele Leser ein Begriff ist, wird diese Formulierung der Einfachheit halber an manchen Stellen dieses Buches benutzt.

---

## Inhaltsverzeichnis

Nur, wer sich anstrengt, wird das Beste aus sich herausholen .....	6
Today you are a Decaman – it will change your life: Mein Weg zum Ultratriathlon .....	9
Was kommt nach dem Ironman? .....	13
Ultratriathlon macht mich glücklich .....	16
Was fasziniert am Ultratriathlon? .....	21
Die Geschichte des Ultratriathlons .....	21
Die große Frage nach dem Warum .....	34
Ironman versus Ultratriathlon: Wie funktioniert ein Ultratriathlon? .....	43
Die Strecken .....	43
Die Zeitlimits .....	45
Die Kosten .....	46
Die Preisgelder .....	48
Besonderheiten im Ultratriathlon .....	49
Die Voraussetzungen für einen Ultratriathlon .....	53
Wie bereite ich mich auf einen Ultratriathlon vor? .....	55
Double Ultratriathlon: Vorbereitung für die 2-fache Ironman-Distanz .....	56
Ironman versus Triple versus Deca Ultratriathlon .....	63
Triple Ultratriathlon: Vorbereitung für die 3-fache Ironman-Distanz .....	68
Wie kann ich meine Endzeit auf der Triple-Distanz verbessern? .....	72
Quintuple Ultratriathlon: Vorbereitung für die 5-fache Ironman-Distanz .....	77
Deca Ultratriathlon: Vorbereitung für die 10-fache Ironman-Distanz .....	88
Equipment für einen Deca Ultratriathlon .....	95
Was ist härter: Deca one per day oder Deca Continuous? .....	107
Double Deca Ultratriathlon: Vorbereitung für die 20-fache Ironman-Distanz .....	116
Double Deca Continuous: Der bislang längste Ultratriathlon in der Nonstop-Version weltweit .....	123
Triple Deca Ultratriathlon: Vorbereitung für die 30-fache Ironman-Distanz .....	126
Nur im Team bist du stark .....	130
Die Rolle des Partners beim Ultratriathlon .....	135

<b>Die Ernährung: Grundstein für den Erfolg im Ultratriathlon .....</b>	<b>139</b>
Wettkampfernährung im Ultratriathlon .....	139
Pflanzenstoffe – Power aus der Natur .....	144
Pflanzenstoffe aus meinem Garten .....	145
Pflanzenstoffe, die ich nicht in meinem Garten gewinnen kann .....	148
<b>Mentaltraining: Den Erfolgsfaktor Psyche optimal einsetzen .....</b>	<b>161</b>
Mentales Training: Schritt für Schritt zum richtigen Einstieg .....	163
Run, Forrest, run: Meine eigenen Anfänge im Mentaltraining .....	164
Die für mich wichtigsten mentalen Techniken im Überblick .....	169
Visualisieren .....	169
Selbstgespräche .....	171
Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining .....	172
Autogenes Training .....	174
Zielsetzungstraining / Motivationstraining .....	176
<b>Ist Ultratriathlon ungesund? .....</b>	<b>189</b>
Argument 1: Ultratriathlon schädigt die Gelenke .....	189
Argument 2: Ultratriathlon ist schädlich für das Herz .....	191
Argument 3: Ultratriathleten sind alle sportsüchtig .....	194
Argument 4: Ultratriathleten betreiben während der Wettkämpfe Raubbau an ihrem Körper .....	197
Argument 5: Der Gewichtsverlust bei einem Ultratriathlon ist enorm und nachhaltig gesundheitsschädlich .....	199
<b>Ultratriathlon aus Sicht eines Veranstalters .....</b>	<b>203</b>
<b>Epilog .....</b>	<b>215</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>218</b>
<b>Co-Autorin .....</b>	<b>219</b>
<b>Quellenverzeichnis .....</b>	<b>220</b>

# Nur, wer sich anstrengt, wird das Beste aus sich herausholen

## Vorwort von Ultratriathlon-Legende Guy Rossi

Was mich antreibt, ist die Freude an der Anstrengung – vor allem im Sport. Sport bedeutet für mich in erster Linie Spaß. Sport ist aber auch ein Kommunikationsmittel und eine Lebenseinstellung: Er hilft mir, jeden Tag ein glückliches Leben zu führen.

Der Ultratriathlon ist meines Erachtens ein guter Weg, sich selbst kennen zu lernen, besonders, wenn man bereit ist, sich immer wieder der Herausforderung des Augenblicks zu stellen. Denn trotz akribischen Planens und ausgiebiger Vorbereitung bleibt Ultratriathlon immer auch ein wenig unberechenbar und erfordert damit spontanes Handeln.

Meine Ultratriathlon-Karriere begann vor genau 30 Jahren. Ich arbeitete damals als Sportlehrer und hatte seit zwei Jahren einige kürzere Triathlon-Distanzen bestritten. Zum Triathlon kam ich, nachdem ich eines Tages einen Flyer vom Triathlon in Genf in unserem Briefkasten gefunden hatte. Kurzenschlossen lud ich meine Frau Annie auf ein paar Tage „Ferien“ nach Genf ein und war bereits nach meinem ersten Start von dieser Sportart fasziniert. Da war ich 37 Jahre alt.

1987 hörte ich dann von einem Triathlon, der 3 x 8 Stunden dauern sollte – also 8 Stunden Schwimmen, 8 Stunden Radfahren und 8 Stunden Laufen. Die Idee gefiel mir sofort. Natürlich auch, weil der Triathlon in meiner Heimatstadt Colmar stattfinden sollte. Spontan setzte ich mir das Ziel, bei diesem Rennen den aktuellen Streckenrekord zu brechen – was ich tatsächlich geschafft habe! Dann ging es Schlag auf Schlag. Ein Jahr später wurde in Fontanil (Frankreich) die Premiere der weltweit ersten 3-fachen Langdistanz ausgetragen. Da musste ich natürlich ebenfalls mit von der Partie sein. Nur wenige Wochen später startete ich bei meinem ersten Double Ultratriathlon



Guy Rossi (links) und Daniel Meier beim Double Ultratriathlon in Neulengbach 2010.

in Huntsville (USA), und weil ich so viel Spaß dabei hatte, organisierte ich noch im selben Jahr in Colmar einen privaten Quintuple – denn ein solches Rennen wurde zu jener Zeit noch nicht angeboten, bei dem ich, unterstützt von Freunden, meiner Frau und meinen Kindern, nonstop die 5-fache Langdistanz absolvierte: 19 Kilometer Schwimmen, 900 Kilometer Radfahren und 211 Kilometer Laufen.

Die Ultratriathlon-Szene gefiel mir auf Anhieb, da ich die Wettkämpfe als viel freier und geselliger empfand als meine bisherigen Kurzstreckenrennen. Das war sicher auch der Grund dafür, weshalb ich dabei blieb und – als vier Jahre später der erste 10-fach-Ironman im mexikanischen Monterey ins Leben gerufen wurde – auch diese Distanz erfolgreich finishte. 1998 wurde ich sogar Weltmeister im Deca Ultratriathlon.

Während meiner Ultratriathlon-Karriere habe ich an insgesamt 114 Wettkämpfen teilgenommen: 70 Double, 27 Triple, einem Quadruple, fünf Quintuple und elf Deca Ultratriathlons. Viele fragen mich, wie ich das alles schaffen konnte. Dabei war es ganz einfach. Denn als ehemaliger Sportlehrer wusste ich, dass man seine Kräfte gut einteilen und sich stets dem Umfeld anpassen muss. Dabei achtete ich immer sehr genau auf meine Herzfrequenz. Sie darf nie zu stark ansteigen, wenn man trotz regelmäßig hoher Trainingsumfänge ein Übertraining vermeiden und schnell regenerieren möchte. Das ist das „Geheimnis“, wie ich bis zu fünf Ultras pro Jahr finishen konnte.

Für meine Rennen habe ich viele Länder bereist und unglaublich viele gute Sportler kennengelernt. So auch Daniel Meier. Ich habe Daniels Karriere von Anfang an verfolgt und gesehen, welche enormen Fortschritte er im Laufe der Jahre gemacht hat. Er ist ein hervorragender Beobachter, der andere Athleten gut „lesen“ kann, und der schnell gelernt hat, worauf es bei einem Ultratriathlon ankommt: Spaß an der Herausforderung, eine gewisse Lockerheit sowie die nötige Flexibilität, sich immer wieder auf neue Situationen einzustellen. Ich habe Daniel als einen ebenso seriösen wie engagierten jungen Mann kennengelernt, den es immer wieder reizt, Neues anzupacken. Er geht seine Projekte geduldig und klug an: seine Wettkämpfe ebenso wie das Schreiben des vorliegenden Buches. Ich denke, er kann im Ultratriathlon noch viel erreichen – er ist ja noch jung!

32 Jahre nach meinem ersten Triathlon und 30 Jahre nach meinem ersten Ultratriathlon schloss sich für mich der Kreis. Im Sommer 2018 – nachdem ich als einziger Pionier des Ultratriathlons auch 2018 noch aktiv an Rennen teilnahm – habe ich mit nunmehr 70 Jahren meine Triathlon-Karriere beendet. Und zwar so, wie sie einst begann: mit

dem 3 x 8-Stunden-Triathlon in Colmar, der anlässlich des Stadtjubiläums am ersten Juli-Wochenende 2018 ausgetragen wurde. Am Ende des Tages vermachte ich mein Fahrrad sowie die komplette Triathlon-Ausrüstung dem gemeinnützigen Verein *Caroline Binder*, der sich für hilfsbedürftige Kinder und Jugendliche einsetzt.

Im Herzen werde ich dem Ultratriathlon immer verbunden bleiben. Ich hoffe, dass sich die Szene in eine gute Richtung entwickelt. Durch die enormen Entwicklungen von Material, Ausrüstung und Kleidung konnten Ultratriathleten in den letzten drei Jahrzehnten ihre Leistung deutlich steigern. Auch die Zahl und Qualität der Wettkämpfe sind deutlich gestiegen. Der Weltcup-Kalender ist heute vielfältiger denn je und auf viel mehr Länder verteilt als noch vor wenigen Jahren. Ich wünsche mir, dass diese Entwicklung anhält und das Weltcup-Reglement weiter verbessert wird. Es braucht ein solides Grundgerüst, klare Regeln, faire Punktetabellen und strikte Anti-Doping-Kontrollen, damit Ultratriathlon auch in Zukunft ein sauberer und fairer Sport bleibt.

*„C'est la vie, et elle est belle!“*

*„So ist das Leben – und es ist schön!“*



# TODAY YOU ARE A DECAMAN – IT WILL CHANGE YOUR LIFE: MEIN WEG ZUM ULTRATRIATHLON

„Einmal im Leben will ich einen Ironman finishen!“

**E**inmal im Leben will ich einen Ironman finishen!“ Als ich Mitte der 1990er-Jahre mit dem Triathlon begann, hatte ich dieses Ziel fest vor Augen. Dabei wusste ich genau, dass es einfach nur komplett verrückt war, denn als ich das erste Mal bei einem Freund die Übertragung des Ironman auf Hawaii sah, die gerade im Fernsehen lief, war ich felsenfest davon überzeugt, dass die, die so etwas machten, von einem anderen Stern sein mussten. Wie gebannt starrte ich damals auf den Bildschirm und verfolgte mit offenem Mund das Geschehen. Diese Leistungen, die die Athleten in der Gluthitze erbrachten, waren schier unglaublich: 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und anschließend 42,2 Kilometer Laufen – bei bis zu 40 Grad im Schatten. Wie man so etwas schaffen konnte, war für mich schlicht unvorstellbar. Welche Strapazen! *Was waren das bloß für Menschen, die freiwillig an so etwas teilnehmen?* fragte ich mich immer wieder. Doch die emotionalen Bilder der Triathleten, die sich stundenlang über die Strecke quälten, um am Ende mit überglücklichen Gesichtern und Tränen in den Augen die Ziellinie zu erreichen, gingen mir nicht mehr aus dem Kopf ...

Wie es der Zufall wollte, erzählte mir mein Nachbar wenige Wochen später, dass der *Triathlon-Club Winterthur* einen Volkstriathlon ganz in der Nähe meines Wohnorts organisierte. An diesem Tag stand ich also zusammen mit einigen Freunden zwischen Flaach und Andelfingen an der Radstrecke, und wir

bestaunten die Athleten. *Das werde ich nie können*, dachte ich. *Dafür bin ich einfach nicht geboren*. Wir waren allesamt wie elektrisiert, und als wir im Zielbereich mit einigen Athleten ins Gespräch kamen, die uns prompt zum Grillen einluden, nahmen wir die Einladung gern an.

Noch immer war ich der festen Überzeugung, dass Triathleten Übermenschen seien – bis zu diesem Grillfest. Dort lernte ich Kurt Blattmann kennen. Ein netter, sympathischer Mann, etliche Jahre älter als ich und – das war der ausschlaggebende Punkt – erfolgreicher Finisher des Volkstriathlons. *Wie bitte?* In meinem Hirn begann es zu rattern. *Der hatte den Triathlon absolviert?* Verstohlen musterte ich ihn. Er sah eigentlich ganz normal aus! Von Übermensch keine Spur. Mein Hirn ratterte und ratterte. Den gesamten Abend lang. *Wenn der so etwas kann, kann ich das doch vielleicht auch?!* Das Grillen war noch nicht zu Ende, als ich bereits entschieden hatte: Das will ich selbst probieren! Und so dauerte es nicht lange, bis ich bei einigen Kurzdistanz-Triathlons an der Startlinie stand.

Doch der Ironman ging mir dabei nie aus dem Kopf. Zu jener Zeit arbeitete ich noch als Forstwart, und schon damals fielte ich lieber die großen Bäume als die kleinen ...

Schon bald merkte ich, dass ich einen stärkeren Anreiz brauchte, um mich im Training zu motivieren und immer weiter voran zu treiben. Tatsächlich war mein neues Credo schnell gefunden: „Wenn du innerhalb deines Lebens zehn

Ironman-Rennen absolvierst, dann kriegst du ein Tattoo auf die Wade“, versprach ich mir also übermütig. Aber nicht irgendein Tattoo, nein, dafür kam nur eines in Frage: das allgegenwärtige Ironman-Tattoo! Das war damals *der* Trend in der Szene. Überall, wo man hinblickte, wimmelte es nur so von Athleten, deren durchtrainierter Unterschenkel ein gewaltiges „M“ zierte – das Logo des internationalen Ironman-Veranstalters.

Aber noch war ich ganz am Anfang und meilenweit davon entfernt, jemals in meinem Leben eine dieser Langdistanzen zu schaffen – geschweige denn zehn davon. Doch ich trainierte immer regelmäßiger und länger, und so stand ich bereits 1998 – nur zwei Jahre, nachdem ich mit dem Triathlon begonnen hatte – an der Startlinie des *Ironman Zürich*. Wenn ich heute darüber nachdenke, wird mir klar, dass ich damals im Prinzip keine Ahnung hatte, wie das Ganze funktionierte. Dementsprechend nervös war ich dann auch in den Tagen davor. Ich konnte kaum einen Bissen essen und wenn, dann bekam ich Durchfall und litt unter Brechreiz. Kurzum: Ich ging durch die Hölle. Und das änderte sich während des gesamten Rennens nicht.

Beim Schwimmen kassierte ich heftige Schläge. Ich war froh, dass ich einigermaßen heil und lediglich mit blauen Flecken übersät das Wasser wieder verlassen konnte. Auf der Radstrecke begann es dann heftig zu regnen, und auch beim abschließenden Marathon hatte der Wettergott kein Erbarmen. Tropfnass wie ich war, fing ich an, fürchterlich zu frieren und zitterte erbärmlich. Meinen Vereinskollegen, die mich vom Streckenrand aus anfeuerten, blieb mein jämmerlicher Zustand nicht verborgen. Aus Mitleid boten sie mir auf jeder Laufrunde ein weiteres Kleidungsstück an, das ich dankbar überzog. Wie ein Häufchen Elend spulte ich pudelnass meine restlichen Kilometer ab. Und als die Zuschauer wegen des Sauwetters schon längst das Weite gesucht hatten und der Veranstalter bereits eifrig die Tribünen abbauete, erreichte ich nach 12 Stunden und 33 Minuten vollkommen erschöpft das Ziel.

Was dann passierte, war einfach nur geil! Ich erlebte Glücksgefühle, die ich im Vorfeld niemals für möglich gehalten hätte. Ich jubelte ausgelassen und machte Freudensprünge, während in mir ein

wahres Gefühlschaos tobte. Ich spürte Schmerzen in jeder einzelnen Faser meines Körpers und war nach der stundenlangen Anstrengung einfach nur leer. Doch gleichzeitig überkam mich eine vollkommene Erleichterung, und ich empfand eine tiefe innere Zufriedenheit darüber, dass ich es tatsächlich geschafft hatte. Meine Gedanken überschlugen sich. Ich hätte heulen, gleichzeitig aber auch die ganze Welt umarmen können. Und während ich die Glückwünsche meiner Trainingskollegen entgegennahm, wusste ich im Stillen: *Dieser Erfolg gehört jetzt mir, den kann mir niemand mehr nehmen!* Auch Tage und Wochen nach dem Ironman gab mir dieses Erlebnis sehr viel Selbstvertrauen. Mit dem erfolgreichen Finish hatte ich etwas geleistet, wozu nur wenige Menschen weltweit überhaupt imstande sind. *Jetzt gehörst du dazu! Jetzt bist du was!* Diese Gedanken stärkten mich – für den Alltag, aber auch im Berufsleben. Sie gaben mir Selbstbewusstsein und gleichzeitig eine ungewohnte innere Ruhe.

Ich fand immer mehr Gefallen an der Langdistanz, während mir die kürzeren Rennen schon bald keinen Spaß mehr bereiteten. Zum einen überkam mich beim Zieleinlauf nach einer Olympischen Distanz nicht annähernd solche Glücksgefühle, wie ich sie in Zürich erlebt hatte; zum anderen wusste ich, dass ich auf kurzen Distanzen im Hinblick auf das Klassement nicht



Beim Gigathlon 2007

punkten konnte, denn dafür war ich einfach zu langsam. Und so kamen in den kommenden Jahren schnell weitere Ironman-Rennen hinzu. Auf Zürich folgte Lanzarote, dann Kärnten, Penticton in Kanada und Roth.

Auch wenn ich damals eifrig Erfahrungen auf der Langdistanz sammelte, war ich doch nie ein Kandidat für das absolute Triathlon-Mekka und den Traum eines jeden Ironman-Finishers: die Weltmeisterschaft auf Hawaii. Dafür gab es zwei simple Gründe: Zum einen war ich einfach zu langsam, um mich für einen der begehrten Startplätze zu qualifizieren. Meine Finisherzeiten waren eher mittelmäßig, meine Bestzeit lag irgendwo bei zehn Stunden und dreißig Minuten. Doch mehr war nicht drin, auch wenn ich zu jener Zeit als Medizinischer Masseur für die Schweizer Profi-Triathletin Natascha Badmann arbeitete. Ihr und ihrem Lebensgefährten Toni Hasler verdanke ich eine Unmenge wertvoller Tipps. Die beiden wussten, wovon sie sprachen, denn Natascha war zu jener Zeit *die* Ikone im Triathlon. Keine andere Athletin kam auf der Langdistanz und insbesondere auf Hawaii an ihr vorbei. Sechs Mal konnte sie sich dort die Siegerkrone sichern.

Zum anderen gab es noch ein ganz anderes, viel heikleres Problem – um nicht zu sagen ein richtiges Trauma –, warum ich die Hawaii-Quali nie ernsthaft in Angriff nahm. Nach meinem ersten Ironman in Zürich verschlug es mich für meine zweite Langdistanz nach Lanzarote. Davon hatte ich in Zürich einen Flyer gesehen, dessen Fotos mich auf Antrieb fesselten. Ein Triathlon unter Palmen, direkt am Meer. Das musste das absolute Highlight sein! Also meldete ich mich kurzerhand dort an, ohne mich im Detail über das Rennen zu informieren. Das einzige, was ich wusste, war, dass dort im Meer, genauer gesagt in der Bucht von Puerto del Carmen, geschwommen wurde. Ich hatte keine Ahnung, ob es einen Unterschied machte, im Salzwasser zu schwimmen, also stieg ich einen Tag vor dem Wettkampf – zugegebenermaßen etwas blauäugig – ins Wasser, um das herauszufinden und die Bedingungen vor Ort zu testen.

Was mich dort erwartete, war der blanke Horror! Kaum im Meer, warf mich der Wellengang vor und zurück. Ich musste unerwartet viel Kraft aufwenden, um gegen die Strömung voran zu

kommen und wenigstens ein paar Meter zwischen mir und dem Strand zurückzulegen. Tauchte ich meinen Kopf unter Wasser, sah ich keinen Boden unter meinen Füßen. Nur kleine, bunte Fische wuselten unter meinem Körper hin und her. Mit anderen Worten: Es gab keinen Fixpunkt, an dem sich meine Augen festhalten konnten. Und das war ich vom Training im Schwimmbecken so gar nicht gewöhnt. Mir wurde schwindelig, und schlagartig überkam mich heftige Übelkeit. *Oh Mann, du wirst ja seekrank*, schoss es mir durch den Kopf. Panikartig tauchte ich auf und schnappte gierig nach Luft. Ein Riesenfehler! Denn prompt drang ein ordentlicher Schwall Meerwasser direkt in meinen offenen Mund und rann mir die Kehle hinunter. Sofort verschluckte ich mich und hustete, was das Zeug hielt. Und als wäre das nicht alles schon schlimm genug gewesen, wurde mir nach wenigen Minuten speiübel. Das war der Punkt, an dem ich endgültig genug hatte. Fluchtartig verließ ich das Wasser und erreichte schwer atmend den retten Strand. Eine Zeit lang blieb ich frustriert im Sand sitzen und blickte ratlos aufs offene Meer. Das konnte doch alles nicht wahr sein! Wie um alles in der Welt sollte ich am nächsten Tag unter *diesen* Bedingungen 3,8 Kilometer schwimmen? Die bittere Wahrheit war: Ich hatte keine vernünftige Antwort darauf! Höchst deprimiert schlich ich zurück in mein Zimmer und verbrachte eine unruhige Nacht, in der ich mich von Albträumen geplagt im Bett hin und her wälzte.

Nervös und angespannt betrat ich am kommenden Morgen das Wettkampfgelände. Nach außen hin versuchte ich, cool zu bleiben und lockere Sprüche zu reißen, doch als der Schwimmstart immer näher rückte, trat kalter Schweiß auf meine Stirn. „Am Wettkampftag ist das Meer immer ruhig“, prophezeite mir mein Vereinskamerad Andi Keller vom *Triathlonclub Wülflingen* schon seit Wochen. Auch andere Vereinskollegen bestätigten dies. Was blieb mir also übrig? Ich glaubte ihnen. Schließlich verfügten sie über jahrelange Erfahrung, während ich nur der *Junior* war. So nannten mich damals alle, da ich mit meinen 25 Jahren im Schnitt zehn Jahre jünger war als die meisten Clubkameraden. Noch heute bin ich dankbar für ihre Triathlon-Leidenschaft und das Trainingswissen, das sie stets mit mir teilten. Ohne Ruedi

Luchsinger, Andi Keller, seinen Bruder Ernst Keller, Daniel Bugmann und René Burger wäre ich nicht da, wo ich heute bin. Auch Martin Gautschi sollte in den folgenden Jahren eine große Rolle in meiner Langdistanz-Laufbahn spielen. Nachdem ich ihn beim *7 Days Single Gigathlon* betreut hatte, nahm er mich ein Jahr nach dem Wettkampf auf Lanzarote zum Ironman in Kanada mit. Und mein Trainingspartner Ruedi Luchsinger zeigte mir, was es hieß, lange und ausdauernd auf einem Rennrad zu sitzen. „Die Eier schleifen“, nannte man das damals augenzwinkernd.

Doch zurück nach Lanzarote: In der Nacht vor dem Rennen hatte es ununterbrochen gestürmt, und auch am Morgen genügte ein kurzer Blick auf die Bucht, um zu erkennen, dass das Meer alles andere als ruhig war. Donnernd rollten die Wellen an den Strand. Auch Martin, neben Andi und mir der Dritte im Bunde, schaute wenig begeistert aufs Wasser. „Du hast mich angelogen!“, konfrontierte ich Andi mit dem Offensichtlichen. Doch dieser zuckte nur lässig mit den Schultern und schritt zielstrebig zum Schwimmstart. Martin und ich sahen uns an. Es nützte ja nichts, kneifen galt nicht! Also setzte ich ebenso entschlossen meine Schwimmbrille auf und begab mich sprichwörtlich in die Höhle des Seelöwen.

Kaum fiel der Startschuss, brachten die Athleten das Meer schier zum Brodeln. Ich versuchte, dem Gedränge so gut es ging auszuweichen, um meinen eigenen Rhythmus zu finden. Unter Wasser schloss ich einfach die Augen und vermied es, daran zu denken, dass ich nichts als ein winziger Punkt inmitten des Atlantischen Ozeans war. Über Wasser konzentrierte ich mich einzig auf die Schwimmleinen, die mir im aufgewühlten Meer die richtige Richtung wiesen. Zwei Schwimmrunden mussten absolviert werden. Nach der ersten ging es raus aus dem Wasser, um unter den Anfeuerungsrufen der Zuschauer ein kurzes Stück am Strand zurückzulegen. Ich torkelte den Weg mehr, als dass ich ging oder gar rannte. Am liebsten hätte ich das Schwimmen an dieser Stelle beendet, aber ich kämpfte mich weiter. *Gut so, Dani*, motivierte ich mich selbst. *Die Hälfte hast du bereits geschafft, den Rest kriegst du auch noch hin!* Aber man soll den Tag bekanntlich nie vor dem Abend loben ...

Vielleicht war ich zu sehr in Gedanken versunken, vielleicht meiner Sache schon zu sicher. Beim nächsten Atemzug drehte ich meinen Kopf nur leicht zur Seite, genauso, wie ich es für gewöhnlich im Schwimmbad tat. Doch im Becken gab es keinen Wellengang – ganz im Gegensatz zu Lanzarote! Ich registrierte meinen Fehler sofort, doch es war bereits zu spät. Statt der erwarteten Luft schwappte nun ein Schwall Salzwasser in meinen Mund. Ich hustete, würgte und keine Sekunde später bahnte sich die gesamte Ladung – samt Mageninhalt – in hohem Bogen ihren Weg nach draußen. „Schöne Scheiße“, schimpfte ich laut und versuchte, so gut es ging und mehr tot als lebendig, das Schwimmen fortzusetzen. Doch ich hatte die Rechnung ohne die anderen Athleten gemacht. *Rums* erhielt ich einen Tritt gegen die Schwimmbrille. Augenblicklich strömte Wasser hinein und schoss mir in die Augen, die durch das Salzwasser unmittelbar zu tränen begannen. „Das kann doch alles nicht wahr sein!“ Ich wurde fuchsteufelwild, mit ganzer Kraft tauchte ich bei jedem Kraulzug meine Arme tief ins Wasser und stieß in Gedanken böse Flüche aus – gegen das Wasser, gegen meine Konkurrenten, gegen meine Qualen. Und das half tatsächlich auf wundersame Weise. Durch die Wut wurde ich so stark abgelenkt, dass ich darüber sogar meine Übelkeit komplett vergaß. Und nicht nur das: Beim Wechsel aufs Rad war ich körperlich und mental wieder so stabil, dass ich mit altgewohnter Kraft meine Aufholjagd starten und die beim Schwimmen verlorene Zeit wettmachen konnte.

Am frühen Morgen hätte ich es nie für möglich gehalten, doch das Rennen auf Lanzarote nahm – trotz aller Rückschläge – einen versöhnlichen Ausgang. Ich genoss den Zieleinlauf meiner zweiten Langdistanz genauso intensiv wie beim ersten Mal. Im Nachhinein war die Welle des Glücks und der Zufriedenheit sogar noch etwas größer, als ich sie in Zürich empfunden hatte. Womöglich deshalb, weil die Herausforderungen, die ich zu bewältigen hatte, noch extremer gewesen waren.

Das Schwimmen im offenen Meer jedoch entwickelte sich bei mir zu einem echten Trauma. Und so kam es, dass ich den Traum von Hawaii bereits nach meinem zweiten Ironman-Finish ad acta legte.

## Was kommt nach dem Ironman?

Viele Jahre später war die Ironman-Szene im Umbruch. Früher war alles eher improvisiert gewesen, nun musste alles so professionell wie möglich sein. Anfangs war es egal, mit welchem Equipment, welcher Kleidung und welcher Verpflegung ein Athlet zum Triathlon kam. Man startete in Wollsocken, 70er-Jahre-Lauftrights oder mit selbstgebackenen Getreideriegeln. Nun wurde alles gehypt. Die Beine mussten plötzlich rasiert sein, man musste braun gebrannt an den Start kommen und das mit dem hochwertigsten und teuersten Material, das am Markt erhältlich war. Die Nahrung quetschte man sich nun als klebrige Masse aus kleinen Tütchen direkt in den Mund. Selbst die Startgebühren schossen in die Höhe. 1998 zahlte ich 360 Schweizer Franken (etwa 300 Euro) für den Start in Zürich. Heute liegt das Startgeld zwischen 600 und 815 Schweizer Franken. Doch dies tut der Euphorie keinen Abbruch. Die Startplätze sind nach wie vor heiß begehrt und manche Rennen innerhalb von Stunden komplett ausgebucht. Trainingspläne machen nun unter den Athleten die Runde, und jeder einzelne Trainingstag wird bis ins kleinste Detail getaktet. Neben dem Schwimm-, Rad- und Lauftrainer gehört ein Mentaltrainer und bestenfalls ein Ernährungsberater zum guten Ton. Und das alles nicht nur im Profi-, sondern auch im Hobbybereich.

Dieses ganze Gehabe war mir von Anfang an vollkommen fremd. Für mich bedeutete der Sport in erster Linie einen Ausgleich zu meinem Beruf als Medizinischer Masseur, der einem strengen Terminplan unterlag. Mich einem strikten Trainingsplan zu unterwerfen, der mir vorgab, wann ich welche Einheit zu absolvieren hätte und mich selbst in meiner Freizeit einem gewissen Stress auszusetzen, kam mir gar nicht in den Sinn.

Schließlich fand ich mich im Ironman-Zirkus nicht mehr wieder. Jahrelang war dieser mein Zuhause gewesen, aber mehr und mehr erkannte ich, dass ich mich dort nicht mehr wohl fühlte. Nachdem ich also in zehn Jahren meine zehn Ironman-Rennen gefinisht – und glücklicherweise noch immer kein Tattoo auf der Wade – hatte,

machte ich mich auf die Suche nach einer Alternative. Was gab es denn außerhalb von Ironman oder anderen Langdistanzen? Irgendeine Steigerung? Eine größere Herausforderung? Natürlich kannte ich Ultraläufe oder Radrennen, die im Extremfall durch ganze Kontinente führten, aber das war mir zu einseitig. Mein Herz gehörte dem Triathlon. Diesem wollte ich treu bleiben!

Eines Tages stieß ich im Internet auf ein Schlagwort, das mich augenblicklich in seinen Bann zog: *Ultratriathlon*. Mein Herz raste. Ich war wie elektrisiert. ULTRA-Triathlon! Aufgeregt rutschte ich vor meinem PC hin und her. *Ultratriathlon*, das war mir bis dato weder ein Begriff gewesen, noch kannte ich einen Athleten, der jemals von einem Ultratriathlon gesprochen, geschweige denn einen bestritten hätte. Ganz konkret stieß ich auf eine doppelte Langdistanz in Ungarn: 7,6 Kilometer Schwimmen, 360 Kilometer Radfahren und 84,4 Kilometer Laufen. Und alles nonstop. Das hörte sich krass an! Mittels einer auf Englisch verfassten E-Mail erbat ich beim Veranstalter weitere Informationen zu diesem Rennen und fragte, ob ich denn dort starten dürfe. Doch zu meiner Enttäuschung erhielt ich nie eine Antwort.

Also suchte ich weiter und fand ein anderes Rennen, das in Deutschland ausgetragen wurde. Genauer gesagt in Lensahn, nahe der Ostseeküste. Also schrieb ich – diesmal natürlich auf Deutsch – auch diesen Veranstalter an, der zu meiner Freude prompt reagierte. Doch anstatt der doppelten wurde in Lensahn die 3-fache Ironman-Distanz angeboten. Das waren nicht weniger als 11,4 Kilometer Schwimmen, 540 Kilometer Radfahren und danach noch 126,6 Kilometer Laufen. Ich überlegte lange. Sehr lange. Denn dieser Schritt war mir im Prinzip eine Nummer zu groß! Von einem einfachen zu einem Triple-Ironman? Könnte ich es schaffen, auf Anhieb eine solche Distanz zu bewältigen? Generell bin ich ja jemand, der die Leiter lieber langsam emporklettert.

Doch die Veranstaltung war mir auf Anhieb sympathisch, die Kommunikation funktionierte reibungslos, und der Anfahrtsweg von etwa ein-tausend Kilometern hielt sich auch in Grenzen. Normalerweise bin ich eher der vernünftige Typ. *Normalerweise*. Doch nun setzte die Vernunft aus.



Mein erster Triple Ultratriathlon in Lensahn 2009: Bereits beim Schwimmen legte ich viel zu viele Pausen ein.

Meine Entscheidung war gefallen: Triple Ultratriathlon Lensahn – ich komme!

Ich brauche nichts schönzureden: Mein Ultratriathlon-Debüt im Juli 2009 war alles andere als problemlos. Bereits die Anreise verlief turbulent. Während zwei Betreuer mit dem Auto und dem ganzen Gepäck nach Lensahn fuhren, flog ich mit einer weiteren Betreuerin, Michaela, nach Hamburg. Dort wurden wir vom Veranstalter mit einem Van abgeholt und waren eigentlich guter Dinge – bis sich auf der Autobahn mit einem lauten Scheppern der Auspuff verabschiedete. So mussten wir auf den Pannestreifen fahren und warten. *Das fängt ja gut an!*, dachte ich verzweifelt und versuchte, die Situation nicht als böses Omen für mein bevorstehendes Vorhaben zu werten.

Als zwei Tage später in Lensahn der Startschuss fiel, war unser Van glücklicherweise wieder einsatzfähig, doch ich beging massenweise Anfängerfehler. Bereits beim Schwimmen legte ich viel zu viele Pausen ein und verlor dadurch wertvolle Zeit. Um diese aufzuholen, startete ich auf dem Rad viel zu schnell und bekam umgehend die Quittung dafür. Mein Ernährungskonzept passte hinten und vorne nicht. Und sehr schnell, viel schneller als mir lieb war, registrierte ich, dass ich schlichtweg zu wenig trainiert hatte. Zu wenige lange Einheiten, zu wenig Koppeltraining, in dem ich die Trainingseinheiten kombinierte. Ich hatte zwar die einzelnen Disziplinen trainiert, aber selten hintereinander. 300 Kilometer Radfahren und danach ein 50-Kilometer-Lauf – solche Schlüsseleinheiten fehlten mir, und das bereute ich nun. Beim Ironman sagte

man, dass das Laufen am Ende immer irgendwie gehe. Nun aber sah ich ein, dass dies beim Ultratriathlon nicht der Fall war, schließlich musste ich hier – nach mehr als 24 Stunden auf dem Rad – noch schlappe 126,6 Kilometer zu Fuß bewältigen. Das hatte ich brutal unterschätzt.

Heute weiß ich, dass die Muskeln einfach Zeit brauchen, um sich an Distanzen dieser Länge zu adaptieren – ich *konnte* damals noch gar nicht so weit sein, diese Strecken problemlos zu bewältigen. Und so schleppte ich mich mehr schlecht als recht über die Laufstrecke, bis ich nach 50 Stunden und 50 Minuten das Rennen tatsächlich beenden konnte.

Mir war übel, meine Beine schmerzten, und ich war todmüde vom extremen Schlafentzug, den ich bis dato überhaupt nicht kannte. Dennoch, als ich nach dem Zieleinlauf im traditionellen Strandkorb saß und mich von den Zuschauern feiern ließ, hätte ich die ganze Welt umarmen können, so unendlich glücklich war ich. Mit breitem Grinsen registrierte ich, dass ich es geschafft und gemeinsam mit den „Größen“ des Ultratriathlons die Strecke erfolgreich absolviert hatte. Bereits auf der Radstrecke empfand ich es als ein riesiges Geschenk, Runde um Runde mit den anderen Triathleten abzuspulen, nachdem ich zuvor monatelang immer nur einsam für mich trainiert hatte. In meinem Umfeld galt ich bis dahin immer als ein bisschen *strange*, weil ich mich auf ein solches Rennen vorbereitete. Nun hatte ich Menschen gefunden, die genauso tickten wie ich, und ich war unendlich stolz dazuzugehören.

Dennoch war ich nach dem Zieleinlauf nicht sofort Feuer und Flamme für die Ultradistanz. Bei aller Euphorie über das erfolgreiche Finish war ich ziemlich ernüchert. Der Wettkampf hatte mich stärker geschlaucht, als ich es mir im Vorfeld ausmalen konnte. Und bevor ich mich für das nächste Rennen entschied, wollte ich in Ruhe abwarten, wie gut ich mich von dieser Belastung erholen würde. Wenn ich durch den Ultratriathlon riskierte, mir bleibende Schäden zuzuziehen, würde ich diese körperliche Grenze akzeptieren und mir so etwas nie wieder antun.

Aber das war ganz und gar nicht der Fall. Erstaunlicherweise waren die Schmerzen nach dem Rennen nicht größer als nach einem Ironman.

Nach zwei bis drei Wochen fühlte ich mich bereits wieder topfit und vollständig erholt. Die Regeneration ging im Prinzip genauso schnell wie nach einer Langdistanz. Und das war verwunderlich, denn ich erinnere mich noch gut, dass ich am Tag nach meinem ersten Marathon die Treppe rückwärts hinuntergehen musste – beim Triple hatte ich diese Probleme nicht. Und blaue Zehennägel hatte mir nicht erst der Ultratriathlon beschert; die kannte ich ebenfalls schon vom Marathon.



Nach dem Radfahren noch schlappe 126,6 km zu Fuß zu bewältigen – das hatte ich brutal unterschätzt (Triple Lensahn 2009).

Ich blieb also beim Ultratriathlon – bis heute. Denn das ist genau die Art von Wettkampf, die mir gefällt, insbesondere im Vergleich zum Ironman. Ultratriathlon ist keine Massenveranstaltung. Ganz im Gegenteil. Alles ist viel persönlicher, und man hat das Gefühl, Teil einer großen Familie zu sein. Der gegenseitige Respekt, die Kollegialität und die Unterstützung der anderen Athleten haben mich enorm beeindruckt. Beim Ultratriathlon nimmt man die Leute so, wie sie sind. Es gibt keine Materialschlacht, man kann kommen, wie man ist, und es wird niemand ausgelacht. Kurzum: Ich kann authentisch bleiben – und das ist mir wichtig.

Also ging ich einen Schritt weiter. Wenn ich eine 3-fache Ironman-Distanz schaffe, dann könnte ich doch vielleicht auch einen 5-fachen Ultratriathlon finishen? Gesagt, getan. Im darauffolgenden Jahr bestritt ich nach der Teilnahme an zwei Double Ultratriathlons – denn diese Distanzen standen ja noch aus – den sogenannten Quintuple Ultratriathlon in Monterrey, Mexiko: 19 Kilometer Schwimmen, 900 Kilometer Radfahren und 211 Kilometer Laufen. Zehn Monate später stand bereits mein erster Deca Ultratriathlon – also 10 Ironman an 10 aufeinanderfolgenden Tagen – auf meinem Race-Kalender, bis ich schließlich bei 21 Langdistanzen an 21 Tagen meine bislang persönliche Grenze erreichte. Eines jedoch werde ich nie vergessen: Bei meinem ersten Deca im Jahr 2011 auf Sizilien sagte mein Mitstreiter Beto Villa am Morgen des letzten Tages den folgenschweren Satz zu mir: „Today, you are a Decaman – it will change your life.“ Mir kamen die Tränen, als ich diese Worte hörte. Und er sollte recht behalten. Das Finishen eines Decas hat etwas ungeheuer Magisches. Diese Worte bleiben mir ewig im Herzen – und ich habe sie als Initiator des *swissultra* schon an viele unserer Finisher weitergegeben.

## Ultratriathlon macht mich glücklich

**A**ber es gab auch einen Wermutstropfen. Zwar ging ich im Ultratriathlon immer ein Stückchen weiter und fühlte mich sehr gut dabei, doch genau das war für mein direktes Umfeld immer

schwerer zu begreifen. „Dani, wann ist endlich Schluss?“, fragte mich meine damalige Freundin ein ums andere Mal. „Wieso musst du immer einen Schritt weitergehen, immer verrücktere Sachen machen?“ Diese Diskussionen häuften sich und nagten an mir. *Setze ich meine Beziehung durch den Ultratriathlon leichtfertig aufs Spiel?*, fragte ich mich immer wieder. *Warum kann ich nicht raus aus meiner Haut und den Sport einfach aufgeben, um die Partnerschaft zu retten?* Als es dann schließlich zur Trennung kam, war ich wie vor den Kopf gestoßen: Unsere Partnerschaft war gescheitert, weil ich das tat, was ich liebte. Das war doch paradox!

Warum bin ich so, wie ich bin? Wieso habe ich den Drang, im Sport immer weiterzugehen? Und wieso macht mich das glücklich? Nach der Trennung brauchte ich viel Zeit, um mich selbst zu finden. Ich wollte künftig wieder in den Spiegel sehen, ohne mich dafür rechtfertigen zu müssen. Solange ich keine andere Person verletze oder benachteilige, schade ich ja niemandem. Mit meinem Sport quäle ich allenfalls mich selbst, und nicht jemand anderen. Was sollte falsch daran sein? Ich musste also lernen, mich so zu akzeptieren, wie ich bin. Ich musste lernen, zu mir selbst zu sagen: „Ich habe das Recht, Ultratriathlon zu betreiben, weil es mich glücklich macht!“ Punkt. Und schließlich verstand ich: Es ist vollkommen okay, dass ich so bin, wie ich bin. Egal, was das Umfeld sagt.

„Wer ihn nicht kennt, hält ihn für einen Spinner.“ Mit dieser Schlagzeile berichtete die Schweizer Tageszeitung *Der Landbote* über meine bevorstehende Teilnahme am 10-fachen Ultratriathlon 2014 in Mexiko. Das sagt vieles aus. Denn die traurige Tatsache ist, dass viele Menschen regelrecht entsetzt sind, wenn ich erzähle, dass ich Ultratriathlon mache. Manche reagieren sogar aggressiv und stempeln mich umgehend als verrückt oder eben als Spinner ab. Immer wieder werde ich in Diskussionen verwickelt, warum das ganz einfach nicht gesund und nicht normal sein kann.

Insbesondere am Anfang erhielt ich heftigen Gegenwind, als nach Lensahn 2009 die ersten Artikel über mich veröffentlicht wurden. Nun kritisierten wildfremde Leute, die mich überhaupt nicht kannten, meine sportlichen Leistungen in



Ultratriathlon macht mich glücklich: Erleichterung beim Schwimmausstieg nach 38 Kilometern beim Deca Continuous (swissultra 2018).

aller Öffentlichkeit. In Online-Foren wurde munter spekuliert, was ich wohl für ein Mensch sein müsse, damit ich mir freiwillig solche Strapazen antue. Einen Kommentar, der deutlich unter die Gürtellinie ging, werde ich mein Leben lang nicht vergessen: „Er soll doch besser zu einer Domina gehen. Dabei hat er auch Schmerzen – und die ist viel günstiger!“ Das hat mich sehr verletzt. Im Gegensatz zu heute wusste ich damals überhaupt nicht damit umzugehen. Plötzlich zog jemand öffentlich über mich her, der weder eine Ahnung hatte, wer ich bin, noch, was Ultratriathlon überhaupt für mich bedeutet.

Mittlerweile hat sich die öffentliche Einstellung zum Ultratriathlon etwas gewandelt. Erscheinen heute Artikel über meine sportlichen

Aktionen, schlägt mir mehr Respekt als Ablehnung entgegen. Dennoch ist es meiner Meinung nach wichtig, weiterhin Aufklärungsarbeit zu leisten. Einfach, damit die Menschen verstehen, dass unsere Leidenschaft weder ungesund noch verrückt ist. Wären wir nämlich verrückt, wäre das äußerst gefährlich. Dabei ist es genau umgekehrt. Die meisten Extremsportler wissen ganz genau, was sie tun. Sie verfügen über ein großes Fachwissen hinsichtlich ihres Sports. Daher können sie die Risiken, die mit *jeder* sportlichen Aktivität verbunden sind, auch sehr gut einschätzen und für sich minimieren. Mir ist noch kein Sportler begegnet, der sich selbst schaden wollte. Im Gegenteil, die meisten sind sehr gewissenhaft und bereiten sich bis ins kleinste Detail auf eine

Herausforderung vor. Auch ein B.A.S.E.-Jumper möchte nicht in den Tod springen, sondern gesund unten ankommen.

Was ist also mein Beweggrund dafür, ein Buch über Ultratriathlon zu schreiben? Ich möchte zeigen, was sich dahinter verbirgt und was uns Athleten antreibt. Ich kann natürlich nicht für alle sprechen, doch für mich ist die Antwort ganz einfach: Ultratriathlon macht mich glücklich. Und wenn mich etwas glücklich macht, dann frage ich nicht lange nach dem „Warum“ – ich tue es einfach. Früher hieß es, wenn man Triathlon betreibe, sei man vor irgendetwas auf der Flucht. Auf der Flucht vor der Kindheit, vor negativen Erlebnissen oder unverarbeiteten Situationen, wie dem Verlust des Partners. Jeder hat seine eigene Geschichte – und die ist so individuell wie jeder einzelne Sportler. Bei mir spielt die Herausforderung eine große Rolle. Das Verlassen der persönlichen Komfortzone. Das spornt mich immer wieder an. Hierzu setze ich mir in meinem Leben Ziele, bei denen ich mir nicht ganz sicher bin, ob ich sie erreiche. Genau das motiviert mich.

So stand ich auch 2011 vor der Frage: Bin ich psychisch und physisch überhaupt in der Lage, einen Deca, also die 10-fache Ironman-Distanz, zu finishen? Was bedeutet es, einen solchen Wettkampf anzugehen? Ich traute mir das Rennen zwar zu, wusste aber nicht, ob ich es tatsächlich schaffen könnte. Ich hatte keine Ahnung, wie es ablaufen würde und machte prompt zahlreiche Fehler, aus denen ich jedoch lernte. Nicht zu verwechseln ist dieses Verlassen der Komfortzone mit Herausforderungen, die von Anfang an zum Scheitern verurteilt sind. Bei mir war das beispielsweise die Qualifikation für Hawaii. Hier war mir von Anfang an klar, dass mir das im Rahmen meiner körperlichen Fähigkeiten einfach nicht gelingen kann. Daher musste ich es erst gar nicht in Angriff nehmen.

Ultratriathlon ist fortlaufendes Krisenmanagement. Du schlitterst von einer Krise in die nächste und musst immer wieder schnellstmöglich eine Lösung finden. Das finde ich extrem spannend! Du weißt ganz genau, im Laufe eines langen Rennens tritt die Krise unweigerlich irgendwann auf. Ist es ein konditionelles, körperliches, mentales oder technisches Problem? Gibt

es einen Defekt am Rad? Sind die Laufschuhe falsch gewählt? Wie wirkt sich der Schlafentzug aus? Und kann ich die Situation überhaupt selbst beeinflussen? Jeder Mensch tickt anders. Es gibt keine Standardrezepte, die für jeden passen. Jedes Mal eine eigene Antwort zu finden, ohne zu verzweifeln, das fasziniert mich, und ich staune immer wieder, aus welcher *Scheißsituation* man sich selbst wieder heraus hangeln kann. Nicht nur beim Sport. Krisen gibt es auch im Geschäfts- und Privatleben. Dank des Ultratriathlons habe ich gelernt, auch dort besser und effektiver zu agieren.

Ich erinnere mich noch sehr gut, dass ich während eines Wettkampfs lange Zeit im Auto lag. Total ausgelaugt und unfähig, irgendwelche Nahrung zu mir zu nehmen. Ich lag einfach nur da, mir ging es hundeelend, und ich wusste nicht mehr, was richtig oder falsch war. Also nahm ich eine Salzstange. Betrachtete sie lange, biss hinein und wartete, was passierte. Käme sie wieder hoch, wäre es das falsche Mittel. Doch es tat sich nichts. Also wurde ich nach ein paar Minuten mutiger und aß zwei Salzstangen. Dann drei und dann vier. Schritt für Schritt gelang es mir, mich wieder aufzupäppeln. Plötzlich kehrte die Kraft in meine Beine zurück und ich konnte laufen wie zuvor. *Wie macht der Körper das nur?*, frage ich mich immer wieder. *Wie geht das bloß?* Bei den anderen Athleten ist es nicht anders. Auf der einen Runde schleppen sie sich mit hängenden Schultern über die Strecke, und nur zwei Runden später springen sie wie junge Rehe die Strecke entlang. Das fasziniert mich – und diese Faszination möchte ich weitergeben.

Natürlich weiß ich nicht, wie ich mich in 30 Jahren fühlen werde. Wenn man aber bedenkt, dass ich bereits seit 20 Jahren Triathlon betreibe – davon allein zehn Jahre im Ultrabereich – und noch keinerlei Abnutzungserscheinungen verspüre, sondern mich ganz im Gegenteil besser und aktiver fühle als je zuvor, dann kann das meines Erachtens nicht der falsche Weg sein.

Warnhinweis: Ultratriathlon kann süchtig machen! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ;-)

## Profil Daniel Meier (Jg. 1973)



Ultratriathlon ist mein Hobby und meine größte Leidenschaft zugleich. Ich arbeite als Medizinischer Masseur in meiner eigenen Praxis in Winterthur (Schweiz) und begleite ambitionierte Sportler als Mentaltrainer. Fünf Jahre lang war ich Natascha Badmanns persönlicher Medizinischer Masseur. Außerdem betreute ich Schweizer Skilangläufer mit Handicap, die ich zu den Paralympics in Turin 2006 begleitete. Darüber hinaus bin ich Initiator und Mitorganisator des *swissultra* in Buchs im Schweizerischen Kanton St. Gallen.

### Meine Wettkämpfe im Ultratriathlon

- Triple Ultratriathlon Lensahn, Deutschland 2009, 2011, 2012, 2013, 2015
- Quintuple Monterrey, Mexiko (Continuous) 2010
- Double Ultratriathlon Neulengbach, Österreich 2010, 2011, 2013
- Double Ultratriathlon Slowenien 2010
- Deca Ultratriathlon Pergusa, Italien (one per day) 2011
- Double Deca +1 Lonato del Garda, Italien (21 Ironman in 21 Tagen) 2013
- Deca Ultratriathlon León, Mexiko (one per day) 2014
- Double Deca Ultratriathlon swissultra Buchs, Schweiz (one per day) 2016
- Deca Ultratriathlon swissultra Buchs, Schweiz (Continuous) 2017, 2018 (Schweizer Rekord)

### Weitere wichtige Wettkämpfe (Auswahl)

- Ironman Zürich 1998, 2002, 2006, 2008
- Ironman Lanzarote 1999
- Ironman Roth 2000
- Ironman Kanada 2000, 2001
- Ironman Kärnten 2003, 2004, 2005
- Inferno 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008 (3,1 km Schwimmen, 97 km Rennrad, 30 km Mountainbike, 25 km Berglauf)
- 3-Tages-Gigathlon 2007
- TransSwiss 1999 (3,5 km Schwimmen, 225 km Radfahren, 51 km Laufen; total 3.000 Hm)
- Diverse Radmarathons über 300, 600, 900 km
- 100-km-Lauf Biel (2016, 2017, 2018)